బాలలపై బ్యాగుల భారం

- నర్సరీ నుంచే పుస్తకాల మోత
- ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం
- నో బ్యాగ్‌డే అమలెప్పుడో?

నగరి: పుస్తకాల బ్యాగు భారం బాలల పాలిట శాపంగా మారుతోంది. నర్సరీ నుంచే వయసుకు మించిన బరువు(బ్యాగు నిండా పుస్తకాలు)ను విద్యార్థులు మోయాల్సిన పరిస్థితి నెలకొంది. ఏటా ఈ బరువు పెరగడమే కానీ ఏ ఏడాదీ తగ్గింది లేదు. విద్యార్థి తన శరీర బరువులో రెండు వంతుల బరువు మోస్తే.. అది పిల్లల ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ నేపథ్యంలో విద్యార్థులపై స్కూల్ బ్యాగు బరువు భారం తగ్గించాలని కొన్ని నిబంధనలను ఎన్సీఆర్టీ(జాతీయ విద్యా పరిశోధన శిక్షణా మండలి) జారీ చేసింది.


బ్యాగులతో వెళుతున్న విద్యార్థులు

ప్రాథమిక పాఠశాల స్థాయి నుంచే విద్యార్థులకు పుస్తకాల సంచి పరిమాణం తగ్గిస్తూ రాష్ట్రాలకు కేంద్రం కూడా సూచనలు చేసింది. ఈ క్రమంలో నెలలో మొదటి, మూడో శనివారం నో బ్యాగ్ డేగా నిర్వహించాలన్న ఆదేశాలున్నా అదేదీ ఆచరణలో కనిపించడం లేదన్న వాదనలు సర్వత్రా వినిపిస్తున్నాయి.

నోబ్యాగ్ అమలెప్పుడో?

విద్యార్థుల్లో ఆహ్లాదం నింపేందుకు అనుభవ పూర్వక పాఠాలను నేర్పేందుకు పుస్తకాలు లేని బడి నిర్వహించాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం గతేడాది జూలైలో మార్గదర్శకాలు జారీ చేసింది. 6 నుంచి 8 తరగతుల వరకు విద్యార్థులకు ఏడాదికి 10 రోజులు బ్యాగు లేని బడి నిర్వహించాలని మార్గదర్శకాలు చెబుతున్నాయి. అయితే ఈ నిబంధనల అమలు చేసిన దాఖలాలు ఎక్కడా కనిపించడం లేదు. ప్రతి శనివారం నో బ్యాగ్ డే అమలు చేయాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం స్పష్టమైన ఆదేశాలిచ్చినా ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు. ఈ ఏడాదైనా అమలు చేస్తే ఒక్కరోజైనా విద్యార్థులకు బడి సంచి భారం తగ్గుతుందని విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

రెండు పుస్తకాలే..

వాస్తవానికి ఒకటి, రెండు తరగతులకు రెండు పుస్తకాలు(భాష, గణితం, పరిసరాల విజ్ఞానం) ఉండాలి. సెంట్రల్ బోర్డు ఆఫ్ సెకండరీ ఎడ్యుకేషన్(సీబీఎస్ఈ) అయితే సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచిస్తోంది. అయితే ఇప్పుడు ఒకటి, రెండు తరగతులకు ఎనిమిది పుస్తకాలు, తరగతి పెరిగే కొద్దీ ఇంకా అధికంగా పాఠ్య పుస్తకాలు మోయాల్సి వస్తోంది. దీంతో ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యార్థులకు భారం తప్పకపోగా.. ప్రైవేటు, కార్పొరేట్ పాఠశాలల విద్యార్థుల పరిస్థితి ఇక చెప్పనక్కర్లేదు.

ఎన్సీఈఆర్టీ ఏం చెబుతోందంటే..

బ్యాగు బరువుపై ఎన్సీఈఆర్టీ నిర్వహించిన సర్వేలో నాలుగైదు తరగతుల విద్యార్థులను పరిశీలించారు. సాధారణంగా వీరి శరీర బరువు 18 కేజీల నుంచి 22 కేజీల వరకు ఉంటుంది. ప్రభుత్వ బడుల్లో 10 నుంచి 12 కేజీలు, ప్రైవేట్, కార్పొరేట్ పాఠశాలల్లో 14 నుంచి 18 కేజీలు పుస్తకాల మోత ఉంటోంది. 8 నుంచి పదో తరగతి విద్యార్థుల శరీర బరువు 40 నుంచి 50 కేజీల వరకు ఉంటే వారు సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా భావించాలి. అయితే వారు బడికి వెళ్లేందుకు 20 నుంచి 25 కేజీల సంచిని మోయాల్సి వస్తోంది. పాఠ్య పుస్తకాలకు తోడు క్యారేజీ, తాగునీటి సీసా తదితరాలు అదనం. ప్రభుత్వ బడుల కన్నా ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లో విద్యార్థుల మోత ఎక్కువగానే ఉంటోందని ఎన్సీఈఆర్టీ పేర్కొంది. రాష్ట్ర సిలబస్‌తోపాటు పాఠశాలలు ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన సిలబస్, ఐబీటీ, సీబీఎస్ఈ ఇలా వివిధ రకాల పుస్తకాలనూ రోజూ పిల్లలు మోస్తూ ఇబ్బంది పడుతున్నారు.

స్థాయికి మించితే ముప్పే..



విద్యార్థులు తమ స్థాయికి మించి బరువు మోస్తే పలు రకాల ఆరోగ్య సమస్యల బారిన పడే అవకాశం ఉందని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వెన్ను, కండరాల నొప్పులకు దారి తీస్తుందని చెబుతున్నారు. శారీరక, మానసిక సమస్యలు ఏర్పడవచ్చని అంటున్నారు. చదువుపై ఏకాగ్రత కూడా తగ్గుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. సృజనాత్మకత దెబ్బతినడమే కాకుండా తద్వారా విద్యార్థులు మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతారని అంటున్నారు. ఒత్తిడి లేని బోధన విద్యార్థులకు అందించడం అవసరమని ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు గుర్తించాలి. విద్యార్థులు మోయలేనంతగా స్కూలు బ్యాగు ఉండకూడదు. ఏ రోజు తరగతులకు ఏం అవసరమో అవే తీసుకువెళ్లాలి. తద్వారా శారీరక శ్రమ తగ్గుతుంది. ఫలితంగా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం సాధ్యమవుతుంది. - డాక్టర్ కార్తీక్, ప్రభుత్వ వైద్యుడు, నగరి ఏరియా ఆస్పత్రి

క్లుప్తంగా

నివాళి


నివాళులు అర్పిస్తున్న కృపాలక్ష్మి

కార్వేటినగరం: మండలంలోని ఎర్రమరాజుపల్లెకు చెందిన వైఎస్సార్‌సీపీ సీనియర్ నాయకుడు సుబ్రమణ్యం దేవరాజులు(45) మృతి చెందారు. ఇది తెలుసుకున్న జీడీనెల్లూరు నియోజకవర్గ వైఎస్సార్ సీపీ సమన్వయకర్త కృపాలక్ష్మి ఆ గ్రామానికి వెళ్లారు. దేవరాజులు మృతదేహంపై పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించారు. మృతుడి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించారు. అలాగే వైఎస్సార్‌సీపీ సీనియర్ నాయకుడు, మాజీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ధనంజయరెడ్డి, ఎస్సీ సెల్ నాయకుడు దొరస్వామి, అర్జునయ్య, పలువురు నేతలు సైతం నివాళులు అర్పించారు.

చెత్త సేకరణ కేంద్రాల పరిశీలన


ఇరుగువాయిలో కేంద్ర బృందం

నింద్ర: మండలంలోని చెత్త సేకరణ కేంద్రాలను సోమవారం కేంద్ర బృందం పరిశీలించింది. ఇరుగువాయి గ్రామంలో ఇంటింటికి వెళ్లి స్వచ్ఛ భారత్ కార్యక్రమాలు అమలు తీరును పరిశీలించారు. తాగునీటి ట్యాంకులు ఇంటింటికి పంపిణీ చేసిన సెప్టిక్ ట్యాంకుల వివరాలు పరిశీలించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కేంద్ర బృందం ప్రతినిధి గోవిందస్వామి, డిప్యూటీ ఎంపీడీఓ శ్రీనివాసులు, కార్యదర్శి అరవింద్, కో–ఆర్డినేటర్ అరుణాచలం, సర్పంచ్ రాజేష్ పాల్గొన్నారు.

తిరుమలయ్యపల్లెకు పతకాల పంట


పతకాలను సాధించిన విద్యార్థులతో హెచ్‌ఎం, టీచర్లు

వెదురుకుప్పం:మండలంలోని తిరుమలయ్యపల్లె ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులు పతకాల పంట పండించారు. తిరుపతిలో జరిగిన గ్రాప్లింగ్ పోటీల్లో ఇక్కడి విద్యార్థులు 3 బంగారు, ఒక రజత, 2 కాంస్య పతకాలు సాధించారని హెచ్‌ఎం చాముండేశ్వరి తెలిపారు. 10 తరగతి విద్యార్థినులు యామిని 44 కేజీల విభాగంలో, 61 కేజీల విభాగంలో హేమశ్రీ, 34 కేజీల విభాగంలో 9వ తరగతి విద్యార్థి చైతన్య ప్రతిభ కనబరిచి బంగారు పతకాలు, 9వ తరగతి విద్యార్థిని ప్రతిష్ఠ 48 కేజీల విభాగంలో వెండి పతకం, 2 రజత పతకాలను షీబా హర్షిణి, భవ్య కైవసం చేసుకుని స్కూలుకు పేరు ప్రతిష్టలు తెచ్చారన్నారు. విద్యార్థులను ఉపాధ్యాయులు అభినందించారు.

వినతుల స్వీకరణ


వినతులు స్వీకరిస్తున్న నరసింహ ప్రసాద్

చిత్తూరు అర్బన్: నగరపాలక కార్యాలయంలో సోమవారం'ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వేదిక' కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. కమిషనర్ పి నరసింహ ప్రసాద్ ఆదేశాల మేరకు ఎంఈ వెంకటరామి రెడ్డి ప్రజల నుంచి వినతులు, ఫిర్యాదులు స్వీకరించారు. ప్రజల నుంచి వచ్చిన ఫిర్యాదులపై అక్కడికక్కడే సంబంధిత అధికారులతో చర్చించారు. క్షేత్రస్థాయి విచారణ చేసి సత్వరం పరిష్కరించాల్సిందిగా ఆదేశించారు. పీజీఆర్ఎస్‌లో అందే ప్రతి ఫిర్యాదుపై తప్పనిసరిగా క్షేత్రస్థాయి విచారణ చేసి నివేదిక సమర్పించాలన్నారు. సోమవారం నాటి కార్యక్రమంలో ఇంజినీరింగ్ –5, రెవెన్యూ –4, పింఛను–2 చొప్పున మొత్తం 11 వినతులు అందాయి. కార్యక్రమంలో ఏసీపీ నాగేంద్ర ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఉచిత కంటి వైద్యశిబిరానికి స్పందన



బంగారుపాళెం: మండల కేంద్రం బంగారుపాళెంలో సోమవారం నిర్వహించిన ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరానికి విశేష స్పందన లభించిందని నిర్వాహకుడు మురళీకృష్ణ తెలిపారు. స్థానిక ఎంపీడీఓ కార్యాలయ ఆవరణలో మిషన్ ఫర్ విజన్ ట్రస్ట్, చెన్నై శంకర్ నేత్రాలయ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరాన్ని నిర్వహించారు. వైద్య శిబిరానికి విచ్చేసిన 40 మంది కంటి జబ్బు రోగులకు పరీక్షలు చేశారు. అందులో 25 మందికి ఆపరేషన్లు అవసరమని గుర్తించి, వారిని చెన్నైకి తరలించి ఉచితంగా కంటి ఆపరేషన్లు చేయించనున్నారు.

స్టోన్‌క్రషర్ నిర్వాహకుడి అరెస్టు

- ఇసుక స్మగ్లింగ్‌కు ఉపయోగించిన జేసీబీ స్వాధీనం
- స్మగ్లింగ్‌లో భాగస్వాములైనవారిని త్వరలో పట్టుకుంటాం
- నగరి డీఎస్పీ సయ్యద్ మహమ్మద్ అజీజ్


ప్రధాన నిందితుడు భరత్, సీజ్ చేసిన జేసీబీతో డీఎస్పీ, సీఐ

నగరి: రాష్ట్ర సరిహద్దుల్లోని తడుకుపేట వద్ద స్టోన్ డస్ట్ ముసుగులో ఇసుక తరలిస్తున్న ఏడు టిప్పర్లను పట్టుకొని ఏడుగురు డ్రైవర్లను అదుపులోకి తీసుకున్న సంగతి విదితమే. ఇందులో ప్రధాన పాత్రధారి వేల్ అండ్ కో నిర్వాహకుడు భరత్‌ను సోమవారం అరెస్టు చేశారు. డీఎస్పీ కథనం మేరకు ఇసుక స్మగ్లింగ్‌లో ప్రధాన ముద్దాయి ఆచూకీ నిమిత్తం సీఐ విక్రమ్ ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక బృందాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. వారికి వచ్చిన సమాచారం మేరకు ఉదయం 9 గంటలకు నగరి–తిరుత్తణి రోడ్డులోని కీలపట్టు జంక్షన్ వద్ద భరత్‌ని అరెస్ట్ చేశారు. అతను వేల్ అండ్ కో క్రషర్‌లో ఇసుకపై స్టోన్ డస్ట్ చల్లడానికి వినియోగించిన జేసీబీని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఈ కేసులో ప్రధాన పాత్రధారిని పట్టుకున్నామని, ఇందులో భాగస్వాములైన ఇతర సూత్రధారులను కూడా త్వరలో పట్టుకుంటామని అందుకు ప్రత్యేక బృందాలను ఏర్పాటు చేశామని డీఎస్పీ తెలిపారు. ఇసుక అక్రమ రవాణాకు తోడ్పడిన వేల్ అండ్ కో క్రషర్ యాజమాన్యం పైన చట్టపరమైన చర్య తీసుకుంటామని, సంబంధిత శాఖకు తగు చర్యల నిమిత్తం సిఫారసు చేశామన్నారు.

ముద్దాయిలకు 28 వరకు రిమాండ్

ఇసుకతోపాటు అరెస్టు చేసిన ఏడుగురు ముద్దాయిలను నగరి జ్యుడీషియల్ ఫస్ట్ క్లాస్ మెజిస్ట్రేట్ కోర్టు ఇన్‌చార్జ్ మెజిస్ట్రేట్ జానకి ఎదుట సోమవారం హాజరు పరచగా వారికి ఈ నెల 28 వరకు రిమాండ్ విధించారన్నారు. వారిని సత్యవేడు సబ్–జైలుకు తరలించాన్నారు.

ప్రతిభ చూపిన పోలీసులకు అభినందనలు

ఇసుక స్మగ్లర్లను పట్టుకోవడంలో ప్రతిభ కనబరిచిన నగరి సీఐ విక్రమ్, సిబ్బంది గజేంద్ర, అశోక్, పురుషోత్తం, శేఖర్, ఇంద్ర కుమార్, కిశోర్ రమేష్, గణేష్ రెడ్డిలను డీఎస్పీ అభినందించారు.

మద్యం షాపు వద్ద పోలీస్ పికెటింగ్

– గంగా వైన్స్ యజమానికి పోలీసుల నోటీసు


గౌడ మద్యం షాపు వద్ద పోలీసు పికెటింగ్

పుత్తూరు: పట్టణంలోని గౌడ మద్యం షాపు, గంగా వైన్స్ యజమానుల మధ్య ఘర్షణ పోలీసు పికెటింగ్‌కు దారితీసింది. సోమవారం ఉదయం నుంచి రాత్రి వరకు స్థానిక వినాయకపురం క్రాస్ రోడ్డు వద్దనున్న రెండు మద్యం షాపుల వద్ద పోలీసుల పికెటింగ్ కొనసాగింది. ఈ నేపథ్యంలో తన మద్యం షాపునకు దౌర్జన్యంగా తాళాలు వేశారంటూ గౌడ మద్యం షాపు యజమాని ఎ.నారాయణ ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు గంగా వైన్స్ యజమాని ఎస్.దిలీప్‌కుమార్‌కు సీఐ సురేంద్రనాయుడు సోమవారం నోటీసులు జారీ చేశారు. నోటీసులో పేర్కొన్న వివరాల మేరకు.. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కల్లు గీత కార్మికుల పేరిట ఈడిగ కులస్తుల విభాగంలో పుత్తూరుకు కేటాయించిన మద్యం షాపును అత్తిరాల నారాయణ అనే వ్యక్తి దక్కించుకొన్నారు. అతను వినాయకపురం ఏరియాలో గంగా వైన్స్‌కు సమీపంలో తన షాపును ఏర్పాటు చేసుకున్నాడు. దీనిపై ఎలాంటి అభ్యంతరాలు ఉన్నా ఎక్సైజ్ శాఖ వారితో సంప్రదించి సందేహాలు నివృత్తి చేసుకోవాలని పేర్కొన్నారు. అధికారుల నుంచి తగిన న్యాయం జరగలేదని భావిస్తే కోర్టుకు వెళ్లి న్యాయం పొందవచ్చునని సూచించారు. అలా కాకుండా చట్టాన్ని చేతుల్లోకి తీసుకొని బలవంతంగా గౌడ మద్యం షాపును మూయించాలని ప్రయత్నిస్తే చట్టపరంగా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు. ఈ మేరకు ముందస్తుగా హెచ్చరిస్తున్నట్టు నోటీసులో పేర్కొన్నారు.

ఖాళీ బిందెలతో ఆందోళన


ఖాళీ బిందెలతో నిరసన చేస్తున్న గ్రామస్తులు

పాలసముద్రం : మండలంలోని క్రిష్ణజమ్మపురం పంచాయతీ ఇందిరానగర్ తాగునీటి సమస్యపై ఆందోళన బాట పట్టారు. సోమవారం ఖాళీ బిందెలతో స్థానిక మండల పరిషత్ కార్యాలయం వద్ద నిరసన వ్యక్తం చేశారు. వారు మాట్లాడుతూ, రెండు నెలలుగా తాగునీటికి తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నట్టు చెప్పారు. తాము కూలీ పనులు వదులుకుని వ్యవసాయ బావుల నుంచి శ్రమల కోర్చి నీళ్లు తెచ్చుకోవాల్సి వస్తోందని వాపోయారు. అంతేకాకుండా నీటి సమస్య మూలాన స్నానం చేయాలన్నా సమీపంలోని చెరువుకు వెళ్లవలసి వస్తోందని, ఇంత దయనీయమైన పరిస్థితుల నడుమ తాము ఉంటున్న తీరును పంచాయతీ కార్యదర్శి శంకర్‌కు చెప్పినా నీటి సమస్యను పరిష్కరించిన పాపానపోలేదని మండిపడ్డారు. అంతేకాకుండా తమ గ్రామానికి నెల రోజుల నుంచి ఉపాధి పనులు కూడా కల్పించడం లేదని నిరసన వ్యక్తం చేశారు. చిత్తూరు కలెక్టరేట్‌కు వెళ్లి తమ సమస్యలపై వినతిపత్రం కూడా ఇచ్చామన్నారు. అయితే, అక్కడే ఉన్న పంచాయతీ కార్యదర్శి ఆ మహిళలతో వాగ్వాదానికి దిగాడు. దీంతో మహిళల అరుపులు, కేకలతో ఎంపీడీఓ కార్యాలయం దద్దరిల్లింది. చివరకు ఎంపీడీఓ సతీష్ వచ్చి మహిళలతో మాట్లాడారు. మూడు రోజుల్లో తాగునీటి సమస్య పరిష్కరిస్తామని హామీ ఇవ్వడంతో ఆందోళనకు తెరపడింది.

ఆదా కాదు.. వృథా


బుడితిరెడ్డిపల్లి ముస్లింవాడలో ఇలా ..

యాదమరి: విద్యుత్ అధికారుల పర్యవేక్షణా లోపం కారణంగా పట్టపగలే వీధి దీపాలు వెలుగుతూ వారి నిర్లక్ష్యానికి సాక్ష్యంగా నిలుస్తున్నాయి. దీంతో విద్యుత్ వృథా అవుతుంది. వీధిదీపాల నిర్వహణలో ఉన్న సమస్యలను విద్యుత్ సిబ్బంది పట్టించుకోకపోవడం పట్ల పలువురు విమర్శిస్తున్నారు. మండలంలో చాలా గ్రామాల్లో రాత్రీపగలూ అని తేడా లేకుండా వెలుగుతూనే ఉన్నాయి. దీంతో వందలాది యూనిట్ల విద్యుత్ వృథా అవుతోంది. మండల పరిధిలోని బుడితిరెడ్డిపల్లి ముస్లింవాడలో గత నెల రోజులుగా వీధి దీపాలు వెలుగుతూనే ఉన్నాయని గ్రామస్తులు చెబుతున్నారు. విద్యుత్ ఆదా చేయాల్సిన సంబంధిత అధికారులే విధి నిర్వహణలో అలసత్వం వహిస్తుండడం గమనార్హం. పంచాయతీ ఆదాయం, జనాభా ప్రాతిపదికన విద్యుత్ దీపాలు ఏర్పాటు చేసి రాత్రిపూట ఆన్‌చేసి ఉదయం ఆఫ్ చేయాలి. కానీ మండలంలో చాలా చోట్ల పల్లెల్లో నిత్యం వీధిదీపాలు వెలుగుతూనే ఉంటున్నాయి. దీంతో గ్రామపంచాయతీలకు రూ.వేలల్లో విద్యుత్ బిల్లులు వస్తున్నాయి. ఆదాయం లేని కొన్ని పంచాయతీల్లో అయితే బిల్లులు చెల్లించలేక రూ.లక్షల్లో బకాయిలు పడుతున్నారు.

18న జాబ్‌మేళా

నగరి: ఈ నెల 18వ తేదీన స్థానిక సూర్య డిగ్రీ కళాశాలలో 800 ఉద్యోగాలకు 19 బహుళజాతి సంస్థలు జిల్లా నైపుణ్యాభివృద్ధి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో జాబ్‌మేళా నిర్వహిస్తున్నట్లు జిల్లా నైపుణ్యాభివృద్ధి సంస్థ అధికారి గుణశేఖర్ సోమవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. జిల్లా ప్లేస్‌మెంట్ అధికారి చైతన్య, స్కిల్‌హబ్ కో–ఆర్డినేటర్ రసూల్, కళాశాలల కరస్పాండెంట్ ప్రతాప్‌రాజు, సెక్రటరీ జయరామరాజు, ప్రిన్సిపల్ మునస్వామి రెడ్డి పాల్గొన్నారు.

ప్రజల వినతులపై దృష్టి పెట్టండి

శ్రీరంగరాజపురం : ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో అందే వినతులపై సంబంధిత అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించి పరిష్కరించాలని తహసీల్దార్ లోకనాథపిళ్లై అన్నారు. సోమవారం తన కార్యాలయంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ప్రజల నుంచి 17 వినతులు తహసీల్దార్ స్వీకరించారు. వీటిలో మ్యుటేషన్ 9, శ్మశానానికి దారి 1, భూసర్వే 2, ఇంటి నిర్మాణానికి అనుభవ పట్టా మంజూరు చేయాలని 2, పట్టాదారు పాసు పుస్తకం మంజూరుకు 2, ఇతరుల ఆక్రమణలో భూమిని తొలగించి హద్దులు చూపించాలని 1 చొప్పున వినతులు అందినట్టు ఆయన చెప్పారు. రెవెన్యూ సమస్యలు, ధ్రువపత్రాల మంజూరు జాప్యం లేకుండా చూడాలని సిబ్బందిని ఆదేశించారు.

టీబీ కేసులు గుర్తించడానికి స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు


టీబీ పరీక్షలకు హాజరైన వృద్ధులు

తవణంపల్లె: క్షయ వ్యాధి కేసులు గుర్తించడానికి స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు నిర్వహించినట్లు స్థానిక పీహెచ్‌సీ వైద్యాధికారి ప్రియాంక తెలిపారు. పీహెచ్‌సీలో టీబీ ముక్త్ భారత్ అభియాన్ ప్రోగ్రాం కింద 60 ఏళ్లు పైబడిన 150 మందికి టీబీ పరీక్షలు నిర్వహించారు. 60 ఏళ్లు పైబడి పోషకాహార లోపం ఉన్నవారు మధుమేహం, హెచ్ఐవీ వ్యాధిగ్రస్తులు, మద్యపానం సేవించే వారు తప్పక పరీక్షలు చేసుకోవాలని సూచించారు. కీళ్ల నొప్పి, తల, వెన్నునొప్పి లక్షణాలు కలిగినవారు పరీక్షలు చేసుకోవడం మంచిదని తెలిపారు. ప్రథమ దశలో పరీక్షలు చేసుకుంటే ప్రభుత్వం అందించే మందులతోనే వ్యాధి నయం చేసుకోవచ్చని వివరించారు. కార్యక్రమంలో సీహెచ్‌ఓ జ్ఞానశేఖర్, టీబీ సూపర్‌వైజర్ సుబ్రమణ్యం, వైద్య సిబ్బంది, ఆశా కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా రాహుకేతు పూజలు

బంగారుపాళెం: మండలంలోని మొగిలి శివాలయంలో సోమవారం రాహుకేతు పూజలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా స్వయంభు శ్రీకామాక్షి సమేత మొగిలీశ్వర స్వామి మూలవర్లకు ఉదయం అభిషేకాలు, పూజలు చేపట్టారు. అనంతరం ఆలయ ఆవరణలో రాహు, కేతు, సర్పదోష నివారణ పూజలు చేపట్టారు. ప్రత్యేక పూజల్లో పెద్దసంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొని దోషనివారణ చేసుకున్నారు. అనంతరం మొగిలీశ్వరస్వామిని దర్శించుకున్నారు. మధ్యాహ్నం ఆలయ నిర్వాహకులు భక్తులకు అన్నదానం చేశారు. కార్యక్రమంలో ఆలయ ఈఓ మునిరాజు, సిబ్బంది, అర్చకులు పాల్గొన్నారు.


పూజల్లో పాల్గొన్న భక్తులు

పౌష్టికాహారంతో వ్యాధులు దూరం

ప్రస్తుత పరిస్థితిలో చిన్న, పెద్ద తేడా లేకుండా అందరూ ఏదో ఒక వ్యాధితో బాధ పడుతున్నారు. మోతాదు మించితే అమృతమైనా విషంగా మారుతుంది. అలాగే కనబడినవన్ని తింటే వ్యాధి బారిన పడడం, ఆ తరువాత ఆసుపత్రి చుట్టూ తిరగడం మనం నిత్యం చూస్తున్నాం. అందుకే పోషకాహారం తీసుకోవడం ద్వారా వ్యాధులకు దూరంగా ఉండవచ్చునని వైద్యులు అంటున్నారు.

– విజయపురం



- జంక్ ఫుడ్స్‌తో అనేక వ్యాధులు
- అతి చిన్న వయసులోనే అనారోగ్యం పాలు
- పరిశుభ్రత పాటిస్తే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

మోతాదుకు మించి తినడంతోనే సమస్యలన్నీ. ఏది కనిపిస్తే అది తినాలనుకోవడం ఇటీవల శ్రుతి మించుతోంది. ఫలితంగా.. చిన్నతనంలోనే వయసుకి మించి బరువు పెరుగుతున్నారు. ఇదే అనేక అనారోగ్య సమస్యలకు కారణమవుతోంది. దీనికి తోడు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించకపోవడం, సరైన ఆహారపు అలవాట్లు లేకపోవడం, వ్యాయమానికి దూరంగా ఉండడంతో ఎక్కువ మంది వ్యాధులను కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. ఈ పరిస్థితుల్లో పరిసరాల పరిశుభ్రత పాటిస్తూనే.. పౌష్టికాహారం ఆవశ్యకతను ప్రజలకు వైద్యాధికారులు వివరిస్తున్నారు. నిల్వ చేసిన ఆహారం, తీపి పదార్థాలకు దూరంగా ఉండడం మంచిదని చెబుతున్నారు. రెడీమేడ్ ఆహారం, ఫ్రిజ్‌లో నిల్వ ఉన్న కూల్ డ్రింకులు, ఆహార పదార్థాలు తీసుకోకపోవడం ఉత్తమమని హెచ్చరిస్తున్నారు.

రోజు వారీ ఆహారం

ప్రతి రోజూ రెండు ఇడ్లీలు లేదా 60 గ్రాముల గింజ ధాన్యాలు, 25 గ్రాముల పప్పుధాన్యాలు, 15 మిల్లీ లీటర్ల పాలు తీసుకోవచ్చు. అలాగే 11 గంటల సమయంలో ఏదో ఒక పండు, నిమ్మరసం లేదా జామ కాయ తీసుకుంటే మంచిది. ఇవేవీ అందుబాటులో లేకపోతే ఒక గ్లాసు పాలైనా తాగాలి. మధ్యాహ్న భోజనంలో 75 గ్రాముల గింజ ధాన్యాలతో చిరుతిండి, కప్పు పాలు తాగాలి. రాత్రి భోజనంలో రెండు కప్పుల అన్నం లేదా చపాతీ లేదా పుల్కా కూరగాయలతో కూడిన కూర తీసుకోవాలి. ప్రతిరోజూ 150 మిల్లీలీటర్ల పాలు తీసుకోవాలి. టీ, కాఫీ కావాల్సిన వారు రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు సార్లు మాత్రమే తీసుకుంటే మంచిది. అసలు తీసుకోకపోతే మరింత మంచిది.

తాజా కూరగాయలు

మనం తీసుకొనే ఆహారంలో పప్పులు, మినుములు, శనగలు వంటివి ఏదో ఒకటి ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ప్రతిరోజూ ఏదో ఆకుకూర వంద గ్రాములు ఉండేలా చూసుకోవాలి. జామ, ఉసిరి, నిమ్మ వీటిలో ఏదో ఒకటి తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. అలాగే ఉడకబెట్టిన కోడిగుడ్డును రోజూ ఒకటి చొప్పున వారానికి ఒకసారి చికెన్ లేదా మటన్ తీసుకోవాలి. ఇటీవల తాజా ఆహారంతోపాటు, మంచి కూరగాయలు తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యం ఉండడమే కాకుండా అతి చిన్న వయస్సులో వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉంటాం.

జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి

అసలే వర్షాకాలం.. అంటు వ్యాధులు, అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముట్టే కాలం. ఏ మాత్రం ఏమరపాటుగా ఉన్నా.. మలేరియా, డయేరియా ఇతర వ్యాధులు వెంటాడుతాయి. అపరిశుభ్రమైన అలవాట్లు, నీరు, కలుషితాహారమే ఇందుకు కారణం. ప్రతి ఒక్కరూ రోగ నిరోధక శక్తి పెంచుకోవాల్సిన ఆవశ్యకత ఉంది. పోషకాహారం తీసుకుంటూ.. ఇతర రెడీమేడ్ ఆహారానికి దూరంగా ఉంటూ, పరిశుభ్రత పాటిస్తే ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

మంచి ఆహారంతోనే ఆరోగ్యం

ఆహారంలో పల్లీలు, మినుములు, శనగలు, బాదం, పప్పు ధాన్యాలు తదితర ఏదో ఒకటి ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అలాగే బాగా ఉడికించిన ఆహారం తీసుకుంటే మంచిది. విటమిన్లు ఉన్న ఆహారం తీసుకుంటే ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటాం. అలాగే పరిసరాలు కూడా పరిశుభ్రంగా ఉంచుకుంటే మంచిది.

- డాక్టర్ విష్ణుప్రియ, పీహెచ్‌సీ విజయపురం

వైభవంగా ఉట్లోత్సవం

తవణంపల్లె: మండలంలోని టి.పుత్తూరు కోదండరాములు దేవస్థానం వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా సోమవారం మోహినీ ఉత్సవం వైభవంగా నిర్వహించారు. ఆలయంలో ఉదయం అర్చకులు సీతారామలక్ష్మణుల, ఆంజనేయ స్వామికి భక్తిశ్రద్ధలతో అభిషేకం, ప్రత్యేక అలంకరణ నిర్వహించారు. స్వామికి పూజలు చేసి ధూపదీప నైవేద్యం సమర్పించారు. అనంతరం స్వామికి ఉభయదారులు తిరుమంజనం, పాలాభిషేకం నిర్వహించి తమ మొక్కులు తీర్చుకున్నారు. మధ్యాహ్నం మోహినీ అవతారంలో స్వామి పురవీధుల్లో దర్శనమిచ్చారు. సాయంత్రం ఉభయదారులచే ఉట్లోత్సవం, వసంతోత్సవం నిర్వహించారు. అనంతరం పుష్కరిణిలో అర్చకులు స్వామికి చక్రస్నానం చేయించారు. రాత్రి ఆలయ వంశపారంపర ధర్మకర్త సిద్దేశ్వర్ రెడ్డి, గ్రామస్తుల ఆధ్వర్యంలో ధ్వజావరోహణం ఘనంగా నిర్వహించారు. అనంతరం స్వామికి ఏకాంతసేవ చేయించారు.